المملكة العربية السعودية

وزارة التعليم

جامعة ام القرى / كلية التربية



نظريات علم النفس

بحث وتجميع وإعداد

عبدالله محمد القرني

المقارنة بين النظريات في الارشاد النفسي (١)

	التحليل النفسي	السلوكية	الانسانية	العقلاني الانفعالي	المعرفية	الجشطلت
نشأتها	اقام فـرويد العديد من النظريات في مجال التحـليل النـفسي وكان معظمها تعتمد على الطابع البيولوجي ... ومن بين نظريات فرويد نظرية تنص على ان اي جنين يولد يكون بداخله غريزية الجنس وغريزية العنف واطلق على هذه النظرية فيما بعد اسم " اللبيدو" .. اللبيدو تعني او تشير الى الطاقة وبعد ان يولد الجنين بهذه الطاقة يحدث صراع بينه وبين المجتمع ومن هنا يتحدد الصورة الشخصية للانسان .	السلوكية كمدرسة من مدارس علم النفس ظهرت سنة 1913م بأمريكا على يد "واطسون" الذي انتقل من علم نفس الحيوان إلى حقل سيكولوجية الأطفال، وهذا لا يعني بالمطلق أنه أنشأ هذه المدرسة انطلاقا من فراغ أو بمجهود فردي، بل سبقه إلى ذلك علماء آخرون، فهو يعلن بنفسه سنة 1912م أن السلوكيين انتهوا "إلى جعل موضوع هذا العلم قابل للملاحظة والقياس .	ظهور هذه المدرسة هي ردة فعل للتحليلية والسلوكية لذلك و الحقيقة أن ذلك الاتجاه قد بدا بجهود طائفة من المعالجين النفسيين الذين يعرفون في الوقت الحالي باسم طائفة علماء النفس الإنساني ، عندما اخذوا يعيدون تفسير نظريات العلاج النفسي بالتأكيد على قدرة الإنسان على توجيه نفسه ذاتيا من خلال قدرته على التعلم الذاتي و توظيفه لقدراته و إمكانياته.	هذا اتجاه معرفي يختلف عن التحليلة والسلوكية وقريب نوعا ما من الانسانية رغم ان مؤسسه هو في البداية كان تحليلي وفي عام 1954 بدأ أليس يستجمع معلومات عن الفلسفة وعلم النفس لإنتاج شيء جديد يختلف عما هو مألوف عن نظريات العلاج النفسي القديمة والحديثة وهو استخدام العلاج العقلاني الانفعالي بدلا من التحليل النفسي.	يتشابه مع العلاج السلوكي، وكان نشوء هذا الأسلوب نتيجة التذمر وعدم الرضا الذي ساد بين بعض العاملين من خارج أصحاب المدرسة السلوكية، وبأنها لا تأخذ الحياة النفسية والعقلية للفرد بعين الاعتبار وهنا تشابة مع المدرسة الانسانية ، فجاء التطور الجديد بتوجه الاهتمام إلى ما يحمله الإنسان في ذهنه من أفكار، وما يتوجه به من مواقف .	يتشابه مع اللسوكية في أهمية التجريب وهو من نظريات التعلم المعرفية فو مشابة مه الاتجاه المعرفي ولايتطابق او يقترب من المدرسة التحليلية ففي العقد الثاني من القرن العشرين ظهرت بوادر النظرية الجشطالتية، وقد بدأت بوادر هذه المدرسة في البحوث التعلقة بالحركة. بدأت تظهر المقالات المنهجية والتجريب .
رائد النظرية	**سيجموند فرويد** في عام 1856 ولد فرويد في فريبج بالنمسا ، وبالرغم من انه ولد بالنمسا الا انه عاش 80 عام من عمره في فيينا حيث انتقل اليها بعد ان بلغ 4 اعوام ، التحق فـرويد بمدرسة الطب من اجل اتمام تعليمه الجامعي وظل يدرس بها قرابة 8 اعوام في البداية تخصص في علم الامراض العصبية " تشريح الادمغة " ولكن ابحاثة انصبت على التحـليل النـفسي.	**جون واطسون** ولد في عام 1878 في ولاية كارولينا الشمالية في الولايات المتحدة الامريكية وتوفي 25 سبتمبر 1958م. سيكولوجي أمـريكي ومؤسـس المدرسـة السلوكـية في علم النفس. بدا دراساته النفسية في جامعـة شيكـاغـو و اخـذ منها شهـادة الدكتـوراه سـنة 1903، وعين	**كارل روجرز** 1902-1987 عالم نفس أمريكي ، تلقى تعليمه في جامعة وسيكنسن وكلية المعلمين بجامعة كولومبيا، حيث انصب اهتمامه على علم النفس الإكلينيكي. منح درجة الماجستير بجامعة كولومبيا 1928 و الدكتوراه سنة 1931. وكان أول تعيين له بوظيفة هامة في مركز توجيه روتشستر بنيويورك حيث طور مادة	**البرت اليس** ولد البرت اليس في بيترنج بولاية بنسلفانيا بالولايات المتحدة الأمريكية عام 1913م وحصل على البكالوريوس في عام 1934م وحصل على الماجستير سنة 1943م وعلى الدكتوراه في عام 1947م من جامعة كولومبيا وبدأ يمارس في مكتب خاص في مجال الزواج والأسرة والجنس	**آرون بيك** هو رئيس لمعهد بيك للعلاج المعرفي والبحوث (غير الربحي) ، واستاذ الطب النفسي في جامعة بنسلفانيا. وهو خريج من جامعة براون (1942) وجامعة ييل كلية الطب (1946). الدكتور بيك أسس العلاج المعرفي في أوائل الستينات من القرن الماضي	**بيرلز** بدأ بها مفكرون ونفسيون مثل فرتهيمر وكوفكا وكوهلر وليفين ثم أبرزهم بيرلز، ولد بيرلز في برلين عام 1893م من أسرة يهودية فقيرة، وفي بداية حياته كان مهتماً بالأفكار القانونية إلا أنه فضل الطب وحصل على شهادة الطب في العام 1920م من جامعة فردرك ويلهلم .

		فيهـا مساعـد لعلـم النفس التجريبـي .	كتابه عن "العلاج الإكلينيكي للطفل المشكل .		كطبيب نفسي في جامعة بنسلفانيا	
فلسفة وبنية النظرية	هي من اول مدارس علم النفس واقدمها لذلك كل ماجاء بعدها يرتبط بها حتى لو عن طريق العلماء الذين اتخذوها منهجا لهم في بداياتهم تعتقد هذه النظرية أن الطبيعة البشرية شريرة، وإن سلوك البشر الذي يبدو خيرا إنما يمثل حيلا دفاعية يدافع بها الإنسان عن بواعث الشر في نفسه . و إن أحداث الطفولة و الإحباطات والصراعات ونمط العلاقات الأسرية لها أثر كبير في بناء شخصية الفرد وسلوكياته السوية والشاذة. وان شخصية الفرد تقوم على ثلاثة أبعاد هي : ألهو ID وهو مستقر الغرائز والدوافع الأولية ومستودعها التي يولد الفرد مزودا بها . وتريد إشباعا عاجلا حتى لا يعر الفرد بالقلق والتوتر . الانا وهو ذلك التنظيم من الشخصية الذي ينمو نتيجة تفاعل الفرد مع البيئة ، ويتكون من القيم والعادات والضوابط والمحرمات والأنظمة التي تعلمها الفرد من بيئته وتوجه سلوكه بم يتفق مع قيم المجتمع . الانا الأعلى وهو ذلك الجزء من الشخصية الذي يمثل حصيلة إدماج الطفل لقيم والديه في ذاته وهي مستقر	تختلف عن التحليلية في انها تركز على العلاقات بين البيئة وسلوك الإنسان وتحليل السلوك الظاهري والسلوك المستتر (الباطني) على أنه وظيفة الكائن الحي في التفاعل مع بيئته. ولا يرفض هؤلاء العلماء دراسة الأحداث الظاهرة أو المستترة (مثل، الأحلام)، ولكنهم يرفضون الافتراض القائم على وجود كيان مستقل وعرضي داخل الكائن الحي هو الذي يتسبب في السلوك الظاهري (مثل، الكلام والمشي) أو السلوك المستتر (مثل، الأحلام والتخيل). إن بعض المصطلحات، مثل "العقل" أو "الوعي" لا يستخدمها علماء المدرسة السلوكية؛ حيث أنها لا تصف أحداثًا نفسية فعلية (مثل، التخيل) ولكنهم يستخدمونها على أنها كيانات وصفية توجد بصورة خفية في الكائن الحي. بل على العكس، يتعامل هؤلاء العلماء مع الأحداث الخاصة مثل السلوك ويعملون على تحليلها بالطريقة	تؤكد هذه المدرسة بكل قوة على أن العميل هو مركز العملية المشورية وليس المعالج، حيث أنها تؤمن أن كل إنسان لديه القدرة الكامنة على التعامل مع مشكلاته واستخراج الموارد الكامنة في نفسه لإزالة الأسباب المعوقة لنمو الشخصي .العلاج المتمركز حول العميل يؤكد على أولوية الفرد في مقابل الجمود والعقائدية الموجودة سواء في الدين أو في المدارس النفسية الجامدة مثل التحليل النفسي الكلاسيكي. تركز على نظرية الذات التي وضعها كارل روجرز. الذات: هي كينونة الفرد التي تنفصل عن المجال المدرك ،وهي تنمو نتيجة تفاعل الفرد مع مجتمعه والخبرات التي يمر بها. مفهوم الذات: هو تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات	-التفكير والانفعال جانبان لزاوية واحدة ، يكون الإنسان عقلاني أو غير عقلاني أحياناً ، وحين يفكر ويسلك بطريقة عقلانية يكون فعالاً وسعيداً ، وحين يفكر ويسلك بطريقة غير عقلانية يكون غير سعيد أن الاضطرابات النفسية ناتجة عن التفكير غير العقلاني ، وأن الأفكار والعواطف ليست منفصل عن بعضها البعض. أن التفكير غير العقلاني ينشأ من خلال التعلم المبكر في سن الطفولة ، والأسرة بنظامها الفكري ومعتقداتها اللاعقلانية مسئولة عن ذلك التفكير اللاعقلاني. الإنسان حيوان لفظي ، أن التفكير يحدث من خلال استخدام الألفاظ وأن التفكير غير المنطقي يستمر باستمرار التفكير غير العقلاني	أن الشخص قد يكون غير مدرك تماما للأفكار التلقائية التي تؤثر كثيراً على أسلوب المريض وشعوره ومدى استمتاعه بخبراته، غير أنه يستطيع بشيء من التدريب أن يزيد إدراكه لهذه الأفكار ويتعرف عليها بدرجة عالية من التناسق، وفي هذه الفنية يطلب المعالج من المريض أن يركز على تلك الأفكار والصور التي تسبب له ضيقاً لا مبرر له، أو تدفعه إلى سلوك سلبي انهزامي . وهناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض المرضى يجد صعوبة في التعرف على هذه الأفكار، فقد يتعود المريض على استخدام هذه الأفكار بصورة آلية ويعتقد أنها أفكاراً معقولة مما يجعله لا يهتم بها. ونظراً لأن الأفكار المرتبطة بالخطر تؤدي إلى القلق، يحاول بعض المرضى تفاديها بطريقة	١- التعلم يعتمد على الإدراك الحسي أي أن كل المدركات المخزنة في الذاكرة يتم التعرف عليها وإدخالها إلى الذاكرة بواسطة الحواس. ٢- التعلم هو إعادة تنظيم المعارف . ٣- التعلم هو التعرف الكامل على العلاقات الداخلية. ٤- يتعلق التعلم بالحصول على العلاقة بين الاستعمال الصحيح للوسيلة و بين تحقيق الهدف . ٥- الاستبصار يجنبنا الأخطاء الغبية و إن فهم واستنتاج العلاقات المنطقية بين عناصر المشكلة يؤدي حتما إلى تجنب الخطاء. ٦- إن الفهم يؤدي إلى عملية تحويل المعارف الى موقف . ٧- التعلم الحقيقي لا ينطفئ (لا يتعرض للنسيان) إن التعلم الذي يتم عن طريق الاستبصار يصبح جزءا من الذاكرة طويلة المدى.

	الضمير أو القيم أو الأخلاق والمثل العليا فهي بمثابة سلطة عليا داخلية تراقب وتحاسب . و يرى فرويد على أهمية الغرائز بوصفها مصادر للشعور بالإثم والقلق والإحباط . كما يؤكد على أهمية الحيل الدفاعية التي تمثل حجر الزاوية في تفسير السلوك العصابي .	نفسها التي يحللون بها السلوك الظاهري. ويشير السلوك إلى أحداث مادية يمر بها الكائن الحي والتي تكون ظاهرية أو خاصة .	والتقييمات الخاصة بالذات ويعتبره الفرد تعريفا نفسيا لذاته. وهناك ثلاثة مفاهيم للذات: –مفهوم الذات المدرك: ذات الفرد كما يتصورها هو. – المفهوم الاجتماعي للذات: الصورة التي يعتقد الفرد أن الآخرين يتصورونها عنه –المفهوم المثالي للذات: وهي الصورة المثالية التي يريد الفرد أن يكون عليها.	تستمر الاضطرابات الانفعالية لدى الشخص طالما استمرت حالة التفكير غير العقلاني لديه.	ظاهرة أو باطنة. وقد يحاول المريض عندما يعي صورة أو فكرة مرتبطة بمأساة متوقعة كبت هذه الصورة، أو التخلص منها بسرعة عن طريق إشغال نفسه أو الابتعاد عن الموقف، وهذا يجعل تذكر الصورة أو الفكرة بوضوح أمراً صعباً .	٨- لا يحتاج التعلم عن طريق الاستبصار إلى مكافأة بل كثيرا ما تكون نتائج التعلم الناجح شعور بالارتياح . ٩- التشابه يلعب دورا حاسما في الذاكرة .
نظرة النظرية لطبيعة الانسان	تنظيم نفسي أشبه بالبناء يتكون طبقة طبقة ،و ترتكز طبقاته العليا على طبقاته السفلى الى حد بعيد .	الانسان يولد وهو مزود بعدد محدود من الانعكاسات وهي تمثل بمجموعها كل الحصيلة السلوكية لدى الانسان ، ولكن من خلال الاشراط يكتمل تطور العديد من الارتباطات بين المثيرات والاستجابات ، فهو (واطسون) يرى انه من خلال الاشتراط يتعلم الافراد كيفية الاستجابة للعديد من المواقف الجديدة، وتعتمد السلوكية نظرة الية في فهم السلوك الانساني ، وترى كذلك ان الحوادث النفسية هي حوادث فزيولوجية تخضع لالية المؤثرات .	كل إنسان لديه القدرة الكامنة على التعامل مع مشكلاته واستخراج الموارد الكامنة في نفسه لإزالة الأسباب المعوقة لنمو الشخصي .	يرى اليس أن الإنسان يولد ولديه الاستعداد للتصرف بالطريقتين العقلانية واللاعقلانية ، كما يرى بأن العلاج العقلاني الانفعالي من أكثر الطرق العلاجية الإنسانية ، فهو يرى بأن الإنسان يمكن أن يقبل نفسه تماماً فقط لأنه موجود ، وأن الإنسان قادر على أن يبتكر أهدافه بنفسه وهو لا يحتاج إلى السحر أو غيره ليعتمد عليه	كز على أهمية الطرق الذاتية التي ينظر ويفسر من خلالها الفرد لما يدور حوله في تغيير السلوك. حيث يرى في نظريته، نظرية التصورات الشخصية أن الشخص يقوم بصياغة تصورات (توقعات) حول ما يجري من حوله، ثم يتفحص هذه التصورات، وبناء على النتائج التي يتوصل إليها يقوم بتصحيح أو تعديل هذه التصورات، أي أنه يقوم بإعطاء معاني للظواهر .	إن كلمة الجشطلت معناها صيغة أو شكل، وترجع هذه التسمية إلى دراسة هذه المدرسة المدركات الحسية حيث بينت أن حقيقة الإدراك تكمن في الشكل والبناء العام ,وليس في العناصر والأجزاء. و قالت بأن الخبرة تأتي في صورة مركبة فما الداعي لتحليلها إلي ارتباط .ولا يمكن رد السلوك إلى مثير واستجابة، فالسلوك الكلي هو السلوك الهادف الذي يحققه الفرد بتفاعله مع البيئة.

سبب الاضطراب	ينشأ الاضطراب النفسي في ضوء معطيات هذه النظرية من عجز الانا للوصول إلى حالة التوازن بين مطالب الانا الأعلى والواقع والهو ، فإذا فشلت الانا في حل الصراع بين هذه المكونات يتولد القلق ومن ثم الصراع بين إشباع الغرائز وبين قيم المجتمع ، وهنا تلجأ الأنا إلى استخدام الحيل الدفاعية أو ما يسمى بميكانيزمات الدفاع .	ركز السلوكيون على الظروف البيئية التي تسبق الفعل أو تعقبه بدلا من أن يرجعوها إلى الفرد وبذلك يمهلون المتغيرات الداخلية في الإنسان مثل الدوافع و الصراعات و الاتجاهات و العواطف مع انهم لم ينكروها و لكنهم يرون أن السلوك عبارة عن علاقة وظيفية بين المثير البيئي الذي يمكن ملاحظته ،. يفترض العلاج السلوكي أن السلوكيات المضطربة تكون مكتسبة إلى حد بعيد عن طريق التعلم بنفس الطريقة التي يتعلم بها الفرد السلوك السوي.	المرض، في نظر هذه المدرسة فهو أن تكون ذات الإنسان معوقة بمفاهيم تفرض عليه من الخارج فيظل يحاول أن يخلق أفكار ومشاعر وسلوكيات مصطنعة ليرضي هذا النموذج المثالي المفروض عليه من الخارج (من الآخرين) عدم التوافق بين ما يشعر به داخلياً في خبرته الذاتية للعالم ولنفسه وبين ما هو مفروض عليه، يخلق ألماً نفسياً وهذا يشوش قدرته على التقييم الذاتي فيختار اختيارات غير متوافقة مع مفهومه لنفسه و في عكس اتجاه عملية تحقيق الذات. إذاً المرض في مفهوم هذه المدرسة هو عدم التوافق .	الإنسان كائن يتمتع بالقدرة على التفكير بشكل عقلي وهو يغفل ذلك في بعض الحالات مما يودي إلى شعوره بالكفاءة والسعادة ، إلا أن الإنسان يفكر في كثير من الحالات بطريقة غير عقلية مما يؤدي إلى شعوره بالنقص والانزعاج .لذا يرجع أسباب الاضطراب إلى تلك الأفكار غير المنطقية وغير العقلانية التي يتبناها الفرد ، وإلى سوء فهم الفرد وسوء إدراكه للأشياء والأحداث والمواقف.	هناك العديد من الأسباب التي تجعل بعض المرضى يجد صعوبة في التعرف على الأفكار، فقد يتعود المريض على استخدام هذه الأفكار بصورة آلية ويعتقد أنها أفكاراً معقولة مما يجعله لا يهتم بها. ونظراً لأن الأفكار المرتبطة بالخطر تؤدي إلى القلق، يحاول بعض المرضى تفاديها بطريقة ظاهرة أو باطنة، وقد يحاول المريض عندما يعي صورة أو فكرة مرتبطة بمأساة متوقعة كبت هذه الصورة، أو التخلص منها بسرعة عن طريق إشغال نفسه أو الابتعاد عنها.	هي نظرية تعليم معرفية ولم تحدد سبب للاضطراب ولكن يرون ان الاستبصار يجنبنا الأخطاء الغبية و إن فهم واستنتاج العلاقات المنطقية بين عناصر المشكلة يؤدي حتما إلى تجنب الخطاء.
فنيات العلاج	١- تحرير هذه الدوافع المكبوتة – والتي لم تتمكن الانا من مواجهتها بنجاح – أي الكشف عنها ونقلها من حيز اللاشعور إلى حيز الشعور ، و نجعل الفرد على وعي بها . ٢- يقوم المحلل النفسي من خلال مواقف العلاج بمساعدة المريض على التعامل مع هذه المكبوتات بطرق أكثر ملائمة دونما خوف أو خجل وأن يعي المريض الخبرات المسببة للقلق ثم مساعدته على التعامل معها . ويستخدم	التشكيل. التسلسل التنفير اساليب التوكيد النذجة لعب الأدوار ضبط المثير التعزيز الإطفاء الممارسة السلبية تكلفة الاستجابة	١- الاشتراك في الوجدان أو "المواجدة وهي تختلف عن التعاطف . ٢- الصدق والأصالة ، وهو قدرة المعالج أن يتواصل هو أيضاً مع خبرته الذاتية و ينطلق منها في تفاعله مع العميل وليس من مهاراته وتقنياته. هي قدرة المعالج أن يكون نفسه بالكامل وهو يتعامل مع العميل ٣- القبول غير المشروط أي قبول خبرة العميل ووصفه لها دون نقد أو	١-الإيحاء الذاتي ٢- تقديم الخيارات البديلة ٣- والأفعال البديلة ٤- الدقة اللفظية ٥- وسائل التسلية ٦- استخدام المرح والقصد المتناقض ٧- التخيلات العقلية والانفعالية . ٨- القبول غير المشروط ٩- المهاجمة للخجل ١٠- لعب الدور .	١- طريقة مناقشة أحداث الخبرات الانفعالية ٢- استخدام التخيل لإعادة الخبرة الانفعالية ٢- فنية المراقبة الذاتية ٣- فنية المتصل المعرفي ٤- فنية الجدل المباشر ٥- فنية التعريض ٦- فنية التخيل ٧- فنية الواجبات المنزلية ٨- فنية صرف الانتباه	يمكن أن نستفيد من فكرة التعلم بالاستبصار في عدة نواحي، نذكر منها ما يلي: تعليم القراءة والكتابة للأطفال الصغار، حيث يفضل إتباع الطريقة الكلية بدلا من الطريقة الجزئية، أي البدء بالكلمات ثم الأصوات والحروف. تستخدم النظرية الكلية في تقديم خطوات عرض موضوع ما

	التحليل النفسي في ذلك عدة أساليب وهي : ١- التداعي الحر ٢- تحليل الأحلام ٣- تحليل مقاومة المريض ٤- تحليل عملية التحويل ٥-الاستبصار بدوافع الفرد ومشكلاته. ٦- التفسير .		تحليل أو فرض شيء عليه من الخارج سواء تعليم أو توبيخ أو أي محاولة للتأثير.	١١- اللغة المشحونة عاطفيا . ومن اهم الأساليب التي استخدمها اليس هي ABCDEF	٩- فنية ملء الفراغ ١٠- فنية الأسئلة السوقراطية ١١- فنية وقف الأفكار ١٢-فنية اختبار الدليل ١٣- فنية الحوار الذاتي ١٤- التعرف على أساليب التفكير الخاطئ غير الفعال ١٥- فنية لعب الأدوار ١٦- فنية النمذجة ١٧- تدريب حل المشكلات	لتسهيل فهم الوحدة الكلية للموضوع. تستخدم الطريقة الكلية في التعبير الفني نجد الكل يسبق الجزء ,والإدراك الكلي يؤثر في تكوين الصورة الجمالية للشيء ,فالرسم يعتمد على رسم الهيكل ثم توضيح التفاصيل والأجزاء
العلاقة مع المسترشد	يرتكز العلاج النفسي على التفاعل بين الأشخاص ولكن ليس كشكل من أشكال المحادثة اليومية, حيث أن العلاج النفسي هو طريقة للعلاج مع وجود أهداف محددة واضحة, وتكوين علاقة ثقة بين الطرفين وتهدف المناقشات لإزالة المعاناة الناجمة عن الاضطرابات العقلية أو المشاكل الأخرى في الحياة أو تخفيفها.	لا تفترض مشاركة المشاعر كما في المدارس الأخرى وتكتفي بالتقبل للمسترشد فقط. و المرشد نشط في هذه المدرسة إلى حد كبير فهو يعلم ويخطط ويعيد الترتيب والتخطيط إذا تطلب الأمر. يرتكز العلاج السلوكي بشكل كبير على المرشد لأنة بمثابة الضابط والمتحكم في البرنامج العلاجي	عمل المعالج على مساعدة العميل أن يستعيد ثقته المفقودة في قدرته الذاتية على التقييم و يتحرك للأمام في مسيرة تحقيقه لنفسه. الهدف الأساسي للمعالج بحسب هذه المدرسة هو أن يوفر بيئة من الأمان والثقة تتيح للعميل أن يكون نفسه و يستعيد التوافق مع خبرته الذاتية وقدرته الذاتية على التقييم وقيادة مسيرته بنفسه نحو تحقيق الذات .	وفقاً لنظرية اليس فلا تتطلب أن تكون العلاقة بين المرشد والمسترشد جيدة حتى تنجح ، ويؤكد اليس على أن الدفء الزائد والتعاطف الكبير مع العميل قد يؤدي إلى إتكالية العميل كما أن مؤيدي النظرية يقولون بأن العلاج قد ينجح تماماً دون وجود علاقة طيبة بين المعالج والعميل .	تطلب العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض تجعل المريض يثق في المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمريض وكذلك على الاحترام الصادق وحسن الاستماع و أهمية التعاون والمشاركة النشطة.	نظرية الاستبصار كان لها أثر عظيم على التربية ,فلم يعد المعلمون يهتمون كثيرا بالتكرار والتدريب البسيط ,مما أدى بالمعلمين إلى تكثيف جهودهم في الوصول إلى انتقال أثر التعلم إلى المواقف الجديدة المتنوعة.

المقارنة بين النظريات في الارشاد النفسي (٢)

	الوجودية	الواقعي	السمات والعوامل	ميكمبو	ريمي	الانتقائية
نشأتها	لقد نشأ العلاج الوجودي في عدة مناطق من أوروبا خلال العقدين الرابع والخامس من القرن العشرين. وتحددت تطبيقاته في ذلك الوقت في علاج بعضا من المشكلات الإنسانية المتمثلة في الانعزالية والاغتراب. وقد يكون لإفرازات الحروب العالمية دور في توقيت هذه النشأة، إذ أن تلك الحروب أفرزت العديد من المشكلات النفسية والاجتماعية فضلا عن انتشار الأمراض والأوبئة وتدني مستوى الصحة العامة في المجتمعات الإنسانية. لقد اتجه العلماء الأوائل الذين صاغوا هذا الأسلوب العلاجي إلى التركيز على الاستغراق في فهم الخبرات الإنسانية من خلال تسليط الضوء على أهمية الوصول إلى المعاني للخبرات التي يمر بها الإنسان وتوظيفها فيما يحقق التوافق النفسي والاجتماعي.	الذي بدأ جلاسر الاتجاه نحو هذا الأسلوب العلاجي الحديث عام 1961م. في البدء كانت له اتجاهات نحو العلاج النفسي الإكلينيكي والطب النفسي. بعد ذلك بدأ في تحديد المفاهيم الأولية للعلاج الواقعي المعروف. وفي عام 1970م كان "جلاسر" يبحث عن نظرية تشرح تلك المفاهيم، حيث تبنى نظرية التحكم للعالم "ويليام بويرز" التي استفاد منها كثيرا في مجال الإرشاد، لإيمانه بقوة إمكانية التحكم كمفهوم أساس تقوم عليه النظرية. وقد قضى "جلاسر" عشرون عاما في شرح وتوضيح العلاج الواقعي بتوسع. مع بداية عام 1996م توصل "جلاسر" إلى صورة واضحة عن ما كان يبحث عنه من نظرية، وفي تلك الأثناء قدم تعديلات على أسلوبه العلاجي، حتى أنه اقتنع من خلالها بعدم أهلية نظرية التحكم في شرح العلاج الواقعي. وفي نهاية	ترجع أصول نظرية السمات والعوامل إلى علم النفس الفارق ودراسة وقياس الفروق الفردية. دأب علماء النفس وخاصة المهتمين بدراسة سيكولوجية الشخصية على تحديد سمات الشخصية وتحليل عواملها سعياً لتصنيف الناس والتعرف على السمات والعوامل التي تحدد السلوك والتي يمكن قياسها وتمكن من التنبؤ بالسلوك. ومن أهم سمات نظرية السمات والعوامل تمركزها على العوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد سمات الشخصية. وقد استفادت نظرية السمات والعوامل من حركة القياس النفسي التي ازدهرت بعد الحرب العالمية الأولى والتي أثرت بدورها في نمو الإرشاد النفسي، وكان من أهم مظاهرها نمو التحليل العاملي كأسلوب إحصائي ارتبطت به نظرية السمات والعوامل ارتباطاً صريحاً،	لقد وضع إلبرت إلس نظرية في العلاج العقلي العاطفي وركز على أهمية الحديث الداخلي في تعديل السلوك ، واعتبر أن نتائج السلوك لا تكون حصيلة تفاعل مثير واستجابة ، بل إن ذلك أفكارا مسؤولة عن حدوث النتائج ثم جاء (ميكينبوم) ليؤكد على نفس الاتجاه حيث أشار بأن عملية التعلم لا يمكن أن تنحصر في مثير واستجابة كما ترى تلك النظرية السلوكية ، بل رأى أنه إذا أردنا تغيير سلوك فرد ما فلا بد أن يتضمن ذلك معتقداته ومشاعره وأفكاره ، فالأفكار هي التي تدفع الفرد إلى العمل ، وقد أشار كل من (دولارد ، وميللر) على أن العنونة والتسميات واللغة والعمليات العقلية العليا لها دور رئيس في عملية التعلم .	منذ عام 1978 ، تفرغ (ريمي) للممارسة العلاجية في هونولولو ، كما أنه عضو نشط بشعب علم النفس الإكلينيكي ، وعلم النفس الإرشادي ، والعلاج النفسي بالجمعية الأمريكية لعلم النفس . تتلمذ (ريمي) على يد (كارل روجرز) مؤسس نظرية العلاج المتمركز حول العميل .و (ريمي) ينتمي إلى أنصار النظرية المعرفية ، وخاصة فيما يتعلق بمفهوم الذات، وهذا هو الاتجاه السائد للكثيرين من العلماء ، خلال السنوات الأخيرة . ولعل تتلمذ (ريمي) على يد (كارل روجرز) كان السبب وراء نجاحه فيما يتعلق بمفهوم الذات ، فنظرية (كارل روجرز) تعد من أكمل النظريات لدعمه افتراضاته بالكثير من الأسانيد التجريبية .	يعود اهتمام ثورن بالإرشاد والشخصية وهو في عمر الخامسة عشر نتيجة اصابته بالتأتأة وبالتالي اختار الدراسة الجامعية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا عام 1926م ، ولكن نتيجة فشله في المعالجة الاكلينيكية فقد دخل كلية الطب واعجب بالعلوم الطبية وتكاملها ونظامها الانتقائي القائم على الممارسة العلمية مقارنةً مع الفوضى الفكرية للعلوم الانسانية لذا صمم على ان يعمل على جمع وتوحيد مناهج الارشاد والعلاج النفسي باسلوب انتقائي تكاملي وهذا الاتجاه يعد نوعا من الارشاد القائم على الانتقاء من مختلف النظريات يتضمن التعامل مع الشخص كله جسمه وعقله وانفعالاته وروحه ومحيطه وقد بدء في عام 1950م على

		المطاف اكتشف أن نظرية الاختيار ثم طرح "جلاسر" العلاج الواقعي على أنه مظلة تندرج تحته نظرية الاختيار، التي هي قلب وجوهر العلاج الواقعي	وجميعها تعتبر تطبيقاً عملياً للتحليل العاملي في ميدان الإرشاد النفسي.			يد فريديرك ثورن ثم محاولات دولارد وميلر وفي عام 1965م قدم لازاروس محاولة انتقائية لعلاج الادمان وهكذا بحلول عام 1975م اصبح حوالي 50% من العلماء انتقائيين.
رائد النظرية	**فيكتور فرانكل** المولود في عام 1905م. يعتبر فرانكل من أهم العلماء الذين طوّروا هذا الأسلوب العلاجي من خلال الأعمال الكثيرة التي قدمها. وبالرغم من أن فرانكل يعتبر أحد تلاميذ فرويد في مدرسة التحليل النفسي إلا أنه تأثر كثيراً بالأفكار الفلسفية الوجودية التي سادت أوروبا في بداية القرن العشرين. ومن أقواله المشهورة في العلاج الوجودي قوله "إن الشيء الذي لا يقتلني يزيدني قوة"	**وليم جلاسر** ولد في مدينة أوهايو, وحصل على درجة البكالوريوس في الهندسة الكيماوية, و الماجستير في علم النفس الإكلينيكي, ودرجة الدكتوراه سنة 1955 وفي عام, 1956 أصبح جلاسر طبيب استشاري لكلية فنتور للبنات تزوج ورزق في ثلاث أولاد انخرطوا جميعاً في ميادين الإرشاد والطب وعلم النفس في عام 1957 تولى جلاسر منصب رئيس المعالجين النفسيين في مركز جديد لجنوح الأحداث من الأطفال, وراء هنا أنها فرصه كبيرة لتطبيق أفكاره التي طورها في مستشفى VA .	**جريفين وليامسون** ولد وليامسون عام (1900م)، عمل بجامعة مينسوتا أربعين عاماً. حيث بدأ دراسته العليا بها تحت أشراف دونالد باترسون سنة 1926م، وفي سنة 1932م وبعد حصوله على الدكتوراه سنة 1931م أصبح أول رئيس لمكتب الاختبارات النفسية. بجامعة مينيسوتا. وفي سنة 1939م أصبح المنسق لخدمات الطلاب. ومنذ سنة 1941م أصبح عميداً للطلبة بالجامعة، وممثلاً لعلم النفس الإرشادي في لجنة الممتحنين الأمريكيين في مجال علم النفس.	**دونالد هربرت ميكينبوم** وهو أمريكي الأصل ، ولد في مدينة نيويورك عام 1940 وحصل على شهادة البكالوريوس من كلية المدينة عام 1962 ثم التحق بجامعة إلينوي فحصل على درجة الماجستير عام 1965 وحصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الكلينيكي عام 1966 ، وقد عمل في جامعة واترلو في أونتاريو بكندا منذ عام 1966 ، وقد كتب ميكينبوم مجموعة من المراجع حول الإرشاد والعلاج السلوكي المعرفي .	**فيكتور شارلس ريمي** من مواليد الولايات المتحدة الأمريكية عام 1913م ، حصل على درجة البكالوريوس من كلية (أنتيوك) كما حصل على درجة الدكتوراه من جامعة ولاية أوهايو عام 1943م ،وقد كان موضوع رسالة الدكتوراه (مفهوم الذات كعامل في الإرشاد وتنظيم الشخصية) . وقد عمل بالتدريس في جامعة ولاية أوهايو ، وبتسبرج حتى وصل إلى درجة الأستاذية	**ثورن بالإرشاد** اهتم بالشخصية وهو في عمر الخامسة عشر نتيجة اصابته بالتأتأة وبالتالي اختار الدراسة الجامعية في قسم علم النفس بجامعة كولومبيا عام 1926م ، ولكن نتيجة فشله في المعالجة الاكلينيكية فقد دخل كلية الطب واعجب بالعلوم الطبية.
فلسفة وبنية النظرية	القدرة على الإدراك الذاتي: يشير هذا المفهوم من منظور العلاج الوجودي إلى قدرة الإنسان على تنمية	تتشابه مع النظرية الوجودية في بعض فلسفة النظرية منها الحرية والمسؤولية	أهم مفاهيم نظرية السمات والعوامل ما يلي: السلوك: تفترض النظرية أن سلوك الإنسان يمكن أن ينظم بطريق	انطلق ميكينبوم من الفرضية التي تقول: "بأن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي	تقوم نظرية (ريمي) في العلاج المعرفي ، على مفهوم الذات ، وخاصة فيما يتعلق بالجانب التطبيقي ، وتحديد	المفاهيم الاساسية للاتجاه الانتقائي التكاملي : 1. مفهوم التحديد : (ويعني تحديد العناصر الصالحة من

	الإدراك في كل ما يحيط به من أحداث. وكلما زاد إدراكه لتلك الأحداث كلما زادت احتمالات الحرية التي يتمتع بها في الاختيار من بين البدائل. وهنا يتضح أن هذا الأسلوب العلاجي يعرض مبدأ حق تقرير المصير (المسؤولية الذاتية) للأفراد بصورة مطلقة دون تقييد. وبالإضافة إلى ما تقدم . أن الخبرات الإنسانية والمواقف التي يمر بها الإنسان عبارة عن خبرات تظل مبهمة وغامضة ما لم يتم إدراكها ذاتيا والوصول إلى ماهيتها وما تخفيه من معاني. وعلى الأخصائي تأكيد ذلك للعميل ومساعدته على إدراك أن الوصول إلى ذلك لا يتم بلا ثمن. بل يستوجب المعاناة والألم (Corey, 1996). ٢- الحرية والمسؤولية أفعاله.	. أولاً/ نظرية الاختيار: تفترض نظرية الاختيار أن الإنسان ليس مولودا كصفحة بيضاء ثم تتولى الحياة الكتابة فيها منذ اليوم الأول بعد الولادة، وإنما الإنسان مولود ومعه خمس موروثات هي في الحقيقة حاجات أساسية لكل إنسان تقوده خلال حياته اليومية، ربما بشكل غير واضح، وهي الحاجة للبقاء، والحاجة للحب والانتماء، والحاجة للقوة والتملك، والحاجة للحرية والاستقلالية، وأخيرا الحاجة للمرح. فكل إنسان لديه هذه الحاجات الخمس. جملة السلوك تعلمنا بأن السلوكيات وبشكل عام هي نتاج أربعة أجزاء واضحة ومترابطة هي: 1- الشعور. 2- التفكير. 3- وظائف الأعضاء. 4- الحركات. هذه الأجزاء الأربعة لابد وأن ترافق أعمالنا، وشعورنا وتفكيرنا. . ثانياً/ المسؤولية: البشر مسؤولون عن قلقهم واكتئابهم وغضبهم وأوجاعهم،	مباشر، وأنه يمكن قياس السمات والعوامل المحددة لهذا السلوك باستخدام الاختبارات والمقاييس للوقوف على الفروق والسمات المميزة للشخصية. وترى النظرية أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة إلى الرشد من خلال نضج السمات والعوامل. الشخصية: حسب هذه النظرية عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها. أي أنها عبارة عن نظام دينامي لمختلف سمات الشخص. السمات Traits: السمة هي الصفة (الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية) الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص، وتعبر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك وتقول نظرية السمات والعوامل إن الفرد يمكن أن يفهم في ضوء سمات شخصيته التي تعبر عن سلوكه فيمكن أن يوصف بأنه ذكي أو غبي أو متطور أو منبسط أو عصابي أو ذهاني .. ألخ. وتمتد السمات على طول متصل أو بعد يوضح أن معظم الناس يقعون	سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة. إن الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية، يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. ويرى ميكينبوم بأن تعديل السلوك يمر بطريق متسلسل في الحدوث، يبدأ بالحوار الداخلي والبناء المعرفي والسلوك الناتج. إن الاتجاه المعرفي يركز على كيفية تقييم الفرد لسبب انفعاله وإلى طريقة عزوه لسبب هذا الانفعال، هل هو سببه أم هل هم الآخرون؟ ويرى ميكينبوم بأن هناك هدفا من وراء تغيير الفرد لحواره الداخلي. ويجب تحديد حاجة الفرد للشيء الذي يريد أن يحققه، والشيء الذي يرغب في إحداثه في البيئة، وكيف يقيم المثيرات، ولأي شيء يعزى أسباب سلوكه وتوقعاته عن قدراته الخاصة في معالجة الموقف الضاغط.	الجانب المعرفي فهو ـ كما يؤكد ريمي ـ الجزء المؤثر على الفرد . ولكي يفهم ماذا يعني مصطلح الذات ، فقد أشار (زهران ، 1982) بقوله : " يمكن تعريف الذات بأنه تكوين معرفي منظم ومتعلم للمدركات الشعورية والتصورات والتقويمات الخاصة بالذات ، يبلوره الفرد ، ويعتبره تعريفا نفسيا لذاته . ويتكون مفهوم الذات من أفكار الفرد الذاتية المنسقة المحددة الأبعاد عن العناصر المختلفة لكينونته الداخلية أو الخارجية ، وتشمل هذه العناصر المدركات والتصورات التي تحدد خصائص الذات ، كما تنعكس إجرائيا في وصف الفرد لذاته كما هو (مفهوم الذات المدرك) . والمدركات والتصورات التي تحدد الصورة التي يعتقد أن الآخرين في المجتمع يتصورونها والتي يتمثلها الفرد من خلال التفاعل الاجتماعي مع الآخرين " .	كل نظرية ودمجها بتناسق) 2. مفهوم كل النظريات (ان كل النظريات لها دورا في جمع المعلومات بمافيها القياس والتقويم) 3. مفهوم الاخذ والتجريب (أي ناخذ ونجرب وندرس) 4. مفهوم مراعاة شعور المسترشد واحاسيسه 5. عدم الاهتمام بنظرية واحدة بل على المرشد ذو الشخصية المتميزة الاعتماد على اكثر من نظرية يمكن ان يفهم اذا استطعنا ان ندرس النمط الحياتي لحالته النفسية ويقدم ثورن نظامه في علم النفس التكاملي في مسلمات بلغت 57 مسلمة : من هذه المسلمات : ١- التكامل هوة السمة المركزية للحياة في كل اشكالها وخاصة مظاهر السلوك. ٢- المرض النفسي يتحدد بدرجة كبيرة من العوامل التي تمنع التكامل . ٣- الاستنباطية .

	٣- -الكفاح في تكوين الذات والعلاقات. ٤- البحث عن المعن ٥- القلق في الحياة ٦- إدراك مفهوم النمو	وهم حينما يختارون الشقاء يختارونه على أنه الأفضل بالنسبة لهم. ثالثاً/ منطقة الخواص رابعاً/ التحكم في العلاقات: خامساً/ رفض التحويل أو الإسقاط: سادساً/ التأكيد على الحاضر سابعاً/ تجنب التركيز على الأعراض المرضية	في مكان ما حول منتصف هذا المتصل أو البعد وفي نهاية المتصل من الجانبين يوجد عدد قليل من الأفراد لديهم هذه السمة في أقصى صورها تطرفاً. ولقد حاول علماء النفس حصر سمات الشخصية فكان عددها بالآلاف، وعندئذ لجؤوا إلى التحليل وحصلوا عن طريقة على السمات العامة .	إن إدراك الفرد يؤثر على فسيولوجيته ومزاجه. ويرى ميكينبوم أن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد، ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير وهو الذي يحدد انفعالاته الحالية.		٤- ان محور الشخصية هو مفهوم الذات . ٥- الدافعية الديناميكة التي تسير الحياه هي الذات . ٦- اعلى مستويات التكامل تشتق من عوامل الذكاء
نظرة النظرية لطبيعة الانسان	نظرة العلاج الوجودي للطبيعة الإنسانية تتمثل في إعطاء أهمية كبرى لوجود الإنسان في هذا العالم وتعتبر أن هذا الوجود متجدد من خلال المواقف والخبرات التي يمر بها الإنسان. وينادى المنظرون لهذا الأسلوب العلاجي بأهمية أن يتأمل الإنسان حقيقة وجوده وأن يسعى إلى تكوين الإدراك الكامل بماهية هذا الوجود.	السلوك البشري هادف وينبع من داخل الفرد لا من قوى خارجية على الرغم أن تأثير القوى الخارجية على قراراتنا كبيرة. ولكنه ليس ناتجا من مثل هذه العوامل, بل إن سلوكنا مدفوع بدوافع داخلية. وكل سلوكنا هو محاولة للحصول على أفضل ما نريد وذلك لاكتساب سيطرة فاعلة على حياتنا . ثم أن سلوكنا موجه في الأساس لإشباع حاجاتنا.	ن الإنسان قادر على حل مشاكله وبصفة خاصة إذا تعلم أن يستخدم قدراته.إن البشر منطقيون ولديهم القدرة على أن يفكروا ويستخدموا العلم في تطورهم الشخصي، وفي تقدم البشرية.أن الإنسان مولود ولديه الطاقة الكامنة لكل من الخير والشر، وأن معنى الحياة هو أن تبحث عن الخير وأن نرفض أو على الأقل نضبط الشر. وبذلك فإن الدرجة التي يصبح بها كائنا بشرياً كاملاً تتحدد بمعيار الضبط الضبط المستنير للنفس، والذي يمكن تحقيقه في اتجاه الإنسانية كاملة.	إن التركيز على فهم الفرد كمسئول عن إحداث سلوكاته يعتبر أساس نظرية ميكينبوم، ولقد استنتج ميكينبوم بأن للتفكير والمعتقدات والمشاعر والحديث الإيجابي مع النفس، وتوجيهات الفرد لنفسه (إعطاء أوامر لنفسه)، لها دور كبير في عملية التعلم.	هذه النظرية تقع داخل إطار الاتجاه الإنساني ، فهي تنظر إلى الإنسان على أنه خيّر ، وأنه قادر على أن يحقق حالة التوافق والسواء مع نفسه ، ومع الآخرين ، ومع العالم من حوله ، وهذا يكون من خلال تصحيح معتقداته ، وقناعاته الشخصية ، وقد ركزت هذه النظرية على بعض الجوانب المهمة في الشخصية ، وخاصة ما يتعلق بالمفهوم الخاطئ لدى الكثير من الناس حول إحساس الشخص بأنه مهم.	ينظر للانسان ضمن بيئته بكل اهتماماته الوصفية والوجودية والمشكلة الرئيسية في علم النفس التكاملي هي دراسة العوامل التي تنظم نمط اي تكامل و الوجود الكلي و المعنى الكامل للشخص ويقدم ثورن نظامه في علم النفس التكاملي في مسلمات بلغت 57 مسلمة : منها ان التكامل هوة السمة المركزية للحياة في كل اشكالها وخاصة مظاهر السلوك.

سبب الاضطراب	بالرغم من أن كل أسلوب علاجي يتضمن مجموعة من المفاهيم الأساسية التي تستخدم لتفسير السلوك الإنساني وتكون بمثابة الموجه للممارسة المهنية، إلا أن الاتجاه السائد في العلاج الوجودي يتجه نحو العكس من ذلك، فهو ينظر إلى السلوك الإنساني على أنه إفراز للبحث الدائم والمضني عن المعاني من الوجود في هذه الحياة. وعلى هذا فكلما استغرق الإنسان في عملية البحث عن تلك المعاني والوصول إليها كلما أمكن تفسير ذلك السلوك والوقوف على طبيعته.	طور السلوك اللاتكيفي في الاتجاه الواقعي يرى جلاسر أن السلوك اللاتكيفي ينشأ في حالة فشل الفرد في إشباع حاجته للحب. ويبدأ الفرد في هذه الحالة بالشعور بالقلق والتوتر والألم والضرر كما يرى جلاسر يتصرف حيال هذه الفشل بإحدى الطريقتين التاليتين: ١- يخفف الفرد من هذا الشعور بمحاولته الاندماج مع الآخرين، وينجح في ذلك إذا حافظ على هذا الاندماج وإذا لم يستطيع فإن شعوره بالألم سوف يزداد. ٢-الإخفاق في الاندماج مع الآخرين يؤدي إلى أن يندمج الفرد مع ذاته، حيث ينكر المسئولية، وينكر شخصيته وحاجاته، وذلك لعدم قدرته على إشباع هذه الحاجات.	حسب هذه النظرية عبارة عن نظام يتكون من مجموعة سمات أو عوامل مستقلة تمثل مجموع أجزائها. أي أنها عبارة عن نظام دينامي لمختلف سمات الشخص. السمات السمة هي الصفة (الجسمية أو العقلية أو الانفعالية أو الاجتماعية) الفطرية أو المكتسبة التي يتميز بها الشخص، وتعبر عن استعداد ثابت نسبياً لنوع معين من السلوك وتمتد السمات على طول متصل أو بعد يوضح أن معظم الناس يقعون في مكان ما حول منتصف هذا المتصل أو البعد وفي نهاية المتصل من الجانبين يوجد عدد قليل من الأفراد لديهم هذه السمة في أقصى صورها تطرفاً.	أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسه تلعب دورا في تحديد السلوكيات التي سيقومون بها، وأن السلوك يتأثر بنشاطات عديدة يقوم بها الأفراد تعمم بواسطة الأبنية المعرفية المختلفة. إن الحديث الداخلي أو المحادثة الداخلية، يخلق الدافعية عند الفرد ويساعده على تصنيف مهاراته، وتوجيه تفكيره للقيام بالمهارة المطلوبة. إن إدراك الفرد يؤثر على فسيولوجيته ومزاجه. ويرى ميكينبوم أن الانفعال الفسيولوجي بحد ذاته ليس هو المعيق الذي يقف في وجه تكيف الفرد، ولكن ما يقوله الفرد لنفسه حول المثير وهو الذي يحدد انفعالاته الحالية.	يرى (ريمي) أن الاضطرابات النفسية تنشأ نتيجة للمعتقدات أو القناعات الخاطئة . يرى (ريمي) أن التصورات الخاطئة حول الذات تلعب دورا كبيرا في تحديد أنواع السلوك الذي يرغب فيه الفرد . ما أطلق عليه (المتناقضة العصبية) . يذكر (ريمي) أن هذه المتناقضة العصبية والمسؤول عنها هو الوعي الشعوري . من التصورات الخاطئة ، إحساس الفرد بأنه مهم ، ومن ثم ينمو لديه هذا المفهوم نتيجة المبالغة الزائدة في الأهمية الذاتية فيما يسمى بـ (عقدة العظمة ـ الغطرسة) .	الاضطرابات النفسية هي البحث في العوامل التي تؤدي الى الانخفاض في درجات التكامل حيث يرى ان الاضطراب هو حاله عابرة من سوء القيام بالوظيفة حيث يؤدي الي ضعف في التكامل . يرى ان العصاب اضطراب وظيفي سببه اصابة في التكامل في جوانب من الوظائف يرى الذهان ضعف شامل في التكامل حيث يكون فيه قلة تحكم وضبط بمستوى القيام بالوظائف يرى اضطرابات الشخصية بانها استجابات لا اجتماعية .
فنيات العلاج	ومن الأساليب العلاجية التي يرى أنها مهمة في الممارسة المهنية ما يلي:- ١- التفكير الذاتي : ويقصد به مقدرة كل من الأخصائي الاجتماعي والعميل على التفكير العميق والاستغراق في طبيعة المشكلة التي يواجهها العميل من خلال الوصول إلى	١-الاندماج: كيف يستطيع المرشد في البداية تحقيق أو تسهيل الاندماج الحقيقي مع المسترشد. وللاتصال الفعال مع المسترشد يجب أن يكون للمرشد منذ البداية اتجاه ايجابي نحوه، ونحو الإرشاد بشكل عام.	خمس مجموعات من الأساليب الإرشادية هي: ١- رفع المسايرة. ٢- تغيير البيئة. ٣- اختيار بيئة مناسبة. ٤- تعليم المهارات التي تدعو إليها الحاجة.	١-إشراط إبدال القلق: هذا التكتيك يتمثل في اقتران المثير المنفر مع تعبير الفرد وحديثه الداخلي مع نفسه ، كأن يقول : اهدأ واسترخ ، إذا تحمل الفرد مثيرا غير مستحب لمدة قليلة ، ثم توقف أو أوقف المثير	وهذه النظرية لا تحدد طريقة كما لا تقتصر على أي طرق خاصة، لكنها تعترف بأن تغيير التصور الخاطئ ، والذي يبدو من المسترشد ، والمتصل بمشكلاته النفسية فإنه من المتوقع أن تزول جوانب سوء	علاج الاعراض وهي من خلال تخفيف من معاناة المسترشد من الاعراض حتى يتم التعامل مع المشكلة الرئيسة . مثلا : اللحظات العابرة في عدم الاستقرار بسبب ضغوط

	المعاني واستخدام الحرية الفكرية في تقرير المصير والاختيار من بين البدائل. ٢-المواجهة : ويقصد بها قدرة الأخصائي الاجتماعي على مواجهة العميل من خلال استثارة تفكيره في الطرق التي يستخدمها للوصول إلى تفسير وتحليل للموقف الإشكالي الذي يواجهه.	٢- هنا والآن: ٣- العيش مع الخبرة الواقعية: ٤- كن ايجابياً: ٥- التجاوب مع تعاسة العميل: ٦- استخدام الدعابة: ٧- مواجهة المسترشد: ٨- التعامل مع التفكير الشعوري .٩- مساعدة المسترشدين على فهم وتقبل ذواتهم. ١٠- التخطيط للسلوك المسؤول.	٥- تغيير الاتجاهات أساليب الإرشاد الخمسة: ١- تكوين الألفة ٢- غرس فهم الذات: ٣- تخطيط برنامج العمل (الإجراءات) طرق يمك نصح المسترشد: أ- النصح المباشر ب- الإقناع . ج- التوضيح. د- تنفيذ الخطة	مباشرة بعد إشارة معينة ، فإن هذه الإشارة ستصبح مشروطة مع التغيرات التي سوف تلحق ، وهي إيقاف المثير غير المستحب. ٢-أسلوب تقليل الحساسية: هذا الأسلوب مأخوذ من نظرية ولبي الكف بالنقيض المخيفة. ٣- النمذجة: ٤- الإشراط المنفر:	التوافق لديه 0، وهذا يبين أن الكثير من النظريات الحديثة قامت على نظريات سابقة ، فما ذكره (ريمي) في هذا النموذج العلاجي المعرفي ، قد سبقه وتحدث به البعض حتى وإن اختلفت الصياغة ، فالمفهوم واحد ، ويتحقق به غرض واحد ، فما ذكره (ريمي) قد ذكره (ألبرت إليس) وغيره من المعالجين .	يمر بها الانسان و هنا يتم التدخل لتخفيف الاعراض الناتجة حتى يزول العرض . العلاج الداعم : العلاج المشروط : التعليم وتحليل ادارة الحياة :
العلاقة مع المسترشد	فإقامة العلاقة المهنية مع العملاء تعتبر حجر الزاوية في العلاج الوجودي. حيث أن العملاء يحتاجون في بداية العلاج إلى بناء الثقة في الأخصائي الاجتماعي وفي المؤسسة التي تقدم المساعدة من خلالها. ولأن العلاج الوجودي يرتكز على البحث في أعماق عالم العميل فكرياً وعاطفياً فإن العلاقة المهنية يجب أن تكون قوية بدرجة تسمح للعميل بتقبل المواجهة وما تتضمنه من نقد صريح لأفكاره ومشاعره .	على المرشد أن يشعر المسترشد في انه مهتم في قضيته وموضوعه، ويسعى جاهدا إلى مساعدته، ويرى جلاسر أن عدم ارتياح المعالج سوف يضعف من ثقة المسترشد في العملية الإرشادية، وبالتالي ركز على الشخصية القوية للمعالج وقال " أن الراحة والفهم والقبول والاحترام والاهتمام اقدر على تطوير علاقة جيدة مع المسترشد مع الاستماع والتفاعل مع المواضيع الخاصة جداً أو المهمة للمسترشد."	احترام فردية المسترشد و محافظته على الأسرار الخاصة وكذلك طريقة التعامل لذلك على المرشد أن يشعر المسترشد بالراحة وذلك بتحيته ومناداته باسمه ومصافحته باليد، بالحديث بمحادثة حول ميول واهتمامات المسترشد والأنشطة التي يمارسها حتى يشعر المسترشد بالراحة، لذلك على المرشد أن يكون ودوداً في طباعه ورفيقاً ودافئاً. العلاقة الإرشادية محايدة فإن المرشد ينبغي أن يبتعد عن التقويم .	تطلب العلاج المعرفي السلوكي وجود علاقة علاجية جيدة بين المعالج والمريض تجعل المريض يثق في المعالج ويتطلب ذلك قدرة المعالج على التعاطف والاهتمام بالمريض وكذلك على الاحترام الصادق وحسن الاستماع -يشدد العلاج المعرفي السلوكي على أهمية التعاون والمشاركة النشطة.	" إن العلاج المعرفي يعد من أكثر أساليب العلاج النفسية ملاءمة لمجتمعنا وطبيعة المريض عندنا ، فالمعالج هنا هو الذي يعطي إرشاداته إلى المريض ، وهو الذي يدير الجلسة ، ويعطي النصائح ، وهذا يتناسب مع طبيعة المجتمع العربي الأبوي ، الذي ينظر إلى المعالج بمنظار المعلم أو الأب .	لا تعطي النظرية اهمية الكبرى في تكوين علاقه طيبه مع المسترشد ولكنها ترى ان يكون المرشد محترما من المسترشد وتكون بينهما الثقة كافيه